# ಕ್ರೀಡಾತರಗತಿಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವುದು | ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಕುಶಾಲ್ ಅಗರವಾಲ್



'ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕ್ರೀಡೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ', 'ಕ್ರೀಡೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ', 'ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ' ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು 'ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ'ಯ 'ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನ'ದಂದು ನಡೆದ 'ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆ' ಕುರಿತ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು. ಏಪ್ರಿಲ್ 6ರಂದು ಆಚರಿಸುವ ಈ ದಿನವನ್ನು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಚಾಲನೆಗಾಗಿ, ಸಮುದಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು 2013ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿತು.

ಈ ವೆಬಿನಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢದ ರಾಯಗಢ ಜಿಲ್ಲೆಯ 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪರಿಕರಗಳು ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ವಾಸ್ತವಾಂಶವು ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದೂ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಶಾಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾದ ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳು ಒರಟಾಗಿದ್ದು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ಇರದ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಟದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಶಾಲಾ ಸಭೆ ಅಥವಾ ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ದಿನದ ಕೊನೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಟದ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟದ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದರೂ, ಕವಾಯತು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ತರಬೇತಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಎನಿಸುವ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ತರಬೇತು-ದಾರರಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕೀಡೆ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕ್ರೀಡಾ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

**ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು**

ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಥಸಂಚಲನ ಮತ್ತು ಕವಾಯತುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಏಕಮುಖ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡುವ ಹಳೆಯ ಚಿಂತನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೀಡೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ರೂಪಿಸುವುದು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲಗಳು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಗಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಚಿನ್ನಿ ದಾಂಡು ಆಟವಾಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು (ರಾಜಕೀಯವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವಿಲ್ಲದ) ಗಮನಿಸಿದ್ದರೆ, ಈ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು.

ಬಿಟ್-ಬೈ-ಬಿಟ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಆಟವಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಆಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿದರು. ದೇಶದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಬಿಟ್-ಬೈ-ಬಿಟ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟದಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು 100-200 ಚದರ ಅಡಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೌಂಡರಿ, ಸಿಂಗಲ್ ಅಥವಾ ಡಬಲ್ ಬಾರಿಸಿ ರನ್ ಗಳಿಸಿದರೆ, ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಇದೇ ಆಟದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬರೇ ತಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಆಟಗಾರರು ರನ್‌ಗಳಿಸಬಹುದು. ನಿಯಮಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ (ಔಟ್ ಆಗಲು ಸುಲಭ!) ಎಂದರೆ, ಬ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಮನ್ ತನ್ನ ವಿಕೆಟ್ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟವು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವೆನಿಸುವ ತಾಳ್ಮೆ, ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಾವು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವ ಇಂತಹ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸದಂತೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನು ನಾನು ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ಕೇಂದ್ರ ಅಮೆರಿಕದ ನಿಕಾರಾಗುವಾದಲ್ಲಿ 1970ರ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದ ಜನರನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಿಂದ ದೂರವಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗಾಗಿ, ತುಟಿಯ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸುವ ಭಾಷೆಯ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಆದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಮಾತ್ರ ನಿರಾಶಾದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತೋರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಇದೇ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದ ಮೈದಾನ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಓರಗೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಯಾವುದೇ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ನಡೆದ ಈ ಸಂವಹನವು, ಲಿಂಗ್ವಾಜೆ ದೆ ಸಿಗ್ನೋಸ್ ನಿಕಾರಾಗು ವೆನ್ಸೆ (ಎಲ್‌ಎಸ್‌ಎನ್) ಎಂದು ರೂಪಿಸಲಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಸಂಕೇತ ಭಾಷೆಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕವಾಯತು ಮತ್ತು ಪಥಸಂಚಲನವನ್ನು ಅವರಿಂದ ಮಾಡಿಸುವ ಬದಲು ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಮುಕ್ತ ಆಟವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾ ತರಗತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವ ಮುಕ್ತ ಆಟವು ಅನೇಕ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ದಬಾವಣೆ ಮತ್ತು ಬಹಿಷ್ಕಾರವೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಮೋಜನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ವಯಸ್ಕರು ಸಹಕರಿಸಬಹುದು.

ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳು ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಈ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡಲು ನಾನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

**ಸುರಕ್ಷತೆ**

ದೈಹಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ನಾವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಟದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಗಡಿಮಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಜಾರುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಮೇಲ್ಮೈಗಳು. ತಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಡೆದಾಡುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು, ಸಂಪರ್ಕರಹಿತ ಆಟ, ಗೆಲುವು ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರದ ಮರುವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು.

**ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ**

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಕ್ರೀಡಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಹೇಳಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗರು ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಂತರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಿಶ್ರ ತಂಡವನ್ನು ರಚಿಸಲು ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮ, ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಣಗಾಡಿದ ನಂತರ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡದೆಯೇ ತಂಡವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲು ನಾನು 'ಬೋಲೊ ಬೋಲೊ ಕಿತ್ನೆ' (ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅಂತ ಹೇಳಿ) ಎಂಬ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಇದು ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯ (ಒಂದು ಆಟದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಆಟಕ್ಕೆ) ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ತರಬೇತುದಾರರು ಅಥವಾ ಶಿಕ್ಷಕರು 'ಬೋಲೊ ಬೋಲೊ ಕಿತ್ನೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು 'ಆಪ್ ಬೋಲೆ ಜಿತ್ನೆ' (ನೀವು ಹೇಳಿದಷ್ಟು) ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಓಡಿ ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ತನಕ ತರಬೇತುದಾರರು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ತರಬೇತುದಾರರು ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ತಂಡವನ್ನು ರಚಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತರಬೇತುದಾರರು ನಾಲ್ಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಾಲ್ಕು ಜನರ ತಂಡವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುಡುಗರ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ ಗುಂಪನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ತಂಡದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟವು ಕೆಲವು ಸುತ್ತುಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಸಮಾನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಇರುವ ಗುಂಪನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ರಚಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತರಬೇತುದಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂಲಕ ರೂಪಿಸಲಾಗುವ ಮಿಶ್ರ ತಂಡವನ್ನು ಆಟದ ಗುಂಪೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಷ್ಟೇ. ಮಿಶ್ರ ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡದೆಯೇ (ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ) ಇಂತಹ ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ತರಬೇತುದಾರರು ಇತರ ಆಟಗಳು ಅಥವಾ ಐಸ್ ಬ್ರೇಕಿಂಗ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಆಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೇನೆಂದರೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಖೋಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವ ಬದಲು ಮೆಲ್ಲನೆ ಹೇಗೆ ಮುಟ್ಟಬೇಕು ಎಂದು ತರಬೇತುದಾರರು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ ನೀಡಬಹುದು, ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ರೈಡರ್‌ನ್ನು ಮಹಿಳೆಯೇ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಭುಜದಿಂದ ತಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಸಂಪರ್ಕರಹಿತ ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಬೌಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

**ಮೋಜಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು**

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕ್ರೀಡಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆಟವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಆನಂದಿಸುವಂತೆ ತರಬೇತುದಾರರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಟದ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು (೮೦:೨೦ ನಿಯಮವನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ – ೮೦% ಆಟದ ಸಮಯ ಮತ್ತು ೨೦% ಸಮಯವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು, ಆಟಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು). ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಕ್ರೀಡಾಭ್ಯಾಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮೋಜಿನ ಸಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಅದ್ಭುತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

**ಉಪಸಂಹಾರ**

ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಬರೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಪೋಷಕರು, ಸಮುದಾಯ ಮುಂತಾದ ಪಾಲುದಾರರಿಂದಲೂ ಸವಾಲುಗಳು ಎದುರಾಗ–ಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಟೂರ್ನಿಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮತ್ತು ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಡುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ ಕೆಲವು ಇತರ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿರೋಧ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಟದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದ ಹಾಗೂ ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಇತರ ಸವಾಲುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಸವಾಲಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ,

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮೋಜಿನ ಕುರಿತ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇರದಂತೆ ನಾನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ತರಬೇತುದಾರರನ್ನು ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಆಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲಿ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತು ನೀವು ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಈ ಅವಧಿಯು ಅವರ ಪಾಲಿಗೂ ಮೋಜಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಆದರೆ ಕ್ರೀಡಾಭ್ಯಾಸ ಕುರಿತ ಯೋಜನೆ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಪರ್ಯಾಲೋಚನೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆನಂದ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುವ ಕ್ರೀಡಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯಲಿದೆ.



**ಕುಶಾಲ್ ಅಗರವಾಲ್** ಅವರು ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢದ ರಾಯಗಢದ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಮ್‌ಜಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ ಫೆಲೋ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಫೌಂಡೇಷನ್‌ಗೆ ಸೇರುವ ಮೊದಲು ಅವರು, ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದ್ದ 'ಮಂಕಿ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್' ಎನ್ನುವ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು 13 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 740 ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು 8 ತರಬೇತುದಾರರೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕುಶಾಲ್ ಅವರು ಮಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು kushal.agarwal@azimpremjifoundation.org ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಅನುವಾದ: **ಮೆಲ್ವಿನ್ ಮೆಂಡೊನ್ಸಾ** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ನಾಗಮಣಿ ಎಸ್. ಎನ್.**

**ಆಟವು ಮಗು ಕೇಂದ್ರಿತ ಆಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತಣಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಇದು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.**

**– ಯೋಗೇಶ್ ಜಿ ಆರ್, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲೊಂದು ದಿನ, ಪು.107**